**03.05.2023**

В КІНЦІ ФАЙЛУ Є ТАБЛИЦЯ, В ЯКУ НЕОБХІДНО ВНЕСТИ ВІДПОВІДІ.

ОБОВ’ЯЗКОВО ВКАЗАТИ ГРУПУ ТА СВОЇ ПІБ

ВИКОНАНІ ТЕСТИ НАДІСЛАТИ МЕНІ НА ПОШТУ:

[Irina221110@uk.net](mailto:Irina221110@uk.net)

Назва файлу: 03.05.2023 Прізвище\_Група\_Тести\_Стрес

**ТЕСТИ**

**ТЕМА . СТРЕС ТА ПРОФЕСІЙНЕ ВИГОРАННЯ**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №  п/п | Текст завдання | Варіанти відповідей |
| 1. | Історія вивчення стресу пов’язана з ім’ям: | А. З. Фрейда;  Б. Г. Сельє;  В. Л. Наугольник;  Г. С. Рубінштейна;  Д. вірного варіанту відповіді немає. |
| 2. | Стрес – це: | А. сукупність неспецифічних адаптаційних реакцій організму на вплив різних несприятливих чинників – стресорів (фізичних або психологічних), які порушують його стабільну роботу, а також відповідний стан нервової системи організму (або організму в цілому);  Б. нормальна психологічна реакція людини на незвичайну ситуацію, яка виконує функцію самозбереження й дозволяє сконцентрувати всю увагу на реальній небезпеці, мобілізуватися й підготуватися до дії щодо її запобігання;  В. захисна реакція організму (в т.ч. [нервової](https://uk.wikipedia.org/w/index.php?title=%D0%9D%D0%B5%D1%80%D0%B2%D0%BE%D0%B2%D0%B0&action=edit&redlink=1), [гормональної](https://uk.wikipedia.org/w/index.php?title=%D0%93%D0%BE%D1%80%D0%BC%D0%BE%D0%BD%D0%B0%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D0%B0&action=edit&redlink=1) та ін. систем) у відповідь на дуже сильну дію (подразник) зовні, яка перевищує норму;  Г. неспецифічна (тобто одна і та сама на різні подразники) реакція організму на будь-яку висунуту до нього вимогу;  Д. всі варіанти відповідей вірні. |
| 3. | Різноманітні екстремальні впливи, що викликають небажані функціональні стани – стреси, називають: | A. стресорами;  Б. факторами;  В. ситуаціями;  Г. симптомами;  Д. вірного варіанту відповіді немає. |
| 4. | За походженням виділяють наступні групи стресорів: | A. фізичні;  Б. хімічні;  В. соціальні;  Г. психічні;  Д. всі варіанти відповідей вірні. |
| 5. | Стрес, викликаний позитивними емоціями та приємними подіями, називають: | А. емоційним стресом;  Б. позитивним стресом;  В. еустресом;  Г. дистресом;  Д. вірного варіанту відповіді немає. |
| 6. | Стрес, викликаний негативними емоціями та неприємними, небезпечними подіями та ситуаціями, називають: | А. еустресом;  Б. дистресом;  В. негативним стресом;  Г. руйнівним стресом;  Д. вірного варіанту відповіді немає. |
| 7. | Інформаційний стрес: | А. пов'язаний з надмірними фізичними навантаженнями;  Б. проявляється в ситуаціях загрози, небезпеки;  В. пов'язаний з різного роду захворюваннями;  Г. пов'язаний з інформаційним перевантаженням;  Д. пов'язаний з пошкодженням тіла, порушенням його цілісності. |
| 8. | Фізичний стрес: | А. пов'язаний з різного роду захворюваннями;  Б. пов'язаний з надмірними фізичними навантаженнями;  В. пов'язаний з інформаційним перевантаженням;  Г. пов'язаний з пошкодженням тіла, порушенням його цілісності;  Д. пов'язаний з впливом на організм хімічних речовин, дефіцитом чи надлишком кисню тощо немає. |
| 9. | Хронічний стрес: | А. передбачає наявність тривалого негативного впливу психологічних, соціальних або фізіологічних чинників, які ведуть до перевантажень різного роду;  Б. характеризуєтьс швидкістю та неочікуваністю. Не несе негативних наслідків, скоріше, навпаки, у звязку з запуском мобілізаційних резервів людина діє біль ефективно і легко долає труднощі;  В. фізіологічний та психоемоційний стан, викликаний несподіваним фактором, в результаті якого людина втрачає емоційну рівновагу;  Г. напружений стан працівника, що виникає у нього при впливі емоційно-негативних та екстремальних факторів, пов'язаних з виконуваною професійною діяльністю;  Д. вірного варіанту відповіді немає. |
| 10. | Гострий стрес: | А. передбачає наявність тривалого негативного впливу психологічних, соціальних або фізіологічних чинників, які ведуть до перевантажень різного роду;  Б. характеризується швидкістю та неочікуваністю. Не несе негативних наслідків, скоріше, навпаки, у зв’язку з запуском мобілізаційних резервів людина діє біль ефективно і легко долає труднощі;  В. фізіологічний та психоемоційний стан, викликаний несподіваним фактором, в результаті якого людина втрачає емоційну рівновагу;  Г. напружений стан працівника, що виникає у нього при впливі емоційно-негативних та екстремальних факторів, пов'язаних з виконуваною професійною діяльністю;  Д. вірного варіанту відповіді немає. |
| 11. | Організаційний стрес: | А. психічна напруга, пов’язана з подоланням недосконалості організаційних умов праці, з високим навантаженням при виконанні професійних обов’язків на робочому місці в конкретній організаційній структурі ;  Б. передбачає наявність тривалого негативного впливу психологічних, соціальних або фізіологічних чинників, які ведуть до перевантажень різного роду;  В. пов'язаний з надмірними фізичними навантаженнями;  Г. фізіологічний та психоемоційний стан, викликаний несподіваним фактором, в результаті якого людина втрачає емоційну рівновагу;  Д. вірного варіанту відповіді немає. |
| 12. | Які з наведених нижче причин стресу належать до організаційних (назвіть організаційні чинники стресу):  1. страх не впоратися з роботою  2. надзвичайні події, стихійні лиха, нещасні випадки  3. неоднозначні вимоги до роботи  4. високе робоче навантаження  5. неможливість контролювати робочу ситуацію  6. страх втратити роботу | А. 1, 2, 3, 4;  Б. 3, 4, 5;  В. 2, 3, 4, 5;  Г. 4, 5, 6;  Д. всі варіанти відповідей вірні. |
| 13. | Стан фізичного, емоційного, психічного або мотиваційного виснаження, що розвивається як результат хронічного стресу та характеризується порушенням продуктивності, втомою, безсонням, підвищеною схильністю до соматичних захворювань, розвитком негативної самооцінки, негативного ставлення до роботи, втрати розуміння і співчуття по відношенню до клієнтів – це: | А. професійне вигорання;  Б. стрес;  В. цинізм;  Г. знецінення власних професійних досягнень;  Д. вірного варіанту відповіді немає. |
| 14. | Основні симптоми професійного вигорання поділяються н наступні групи: | А. психофізичні симптоми;  Б. соціально-психологічні симптоми;  В. поведінкові симптоми;  Г. вірні варіанти відповідей А та Б;  Д. вірні варіанти відповідей А, Б та В. |
| 15. | До основних напрямів профілактики професійного вигорання відносять: | А. ефективний розподіл робочого часу та навантаження;  Б. забезпечення та підтримка психологічного комфорту в колективі;  В. розподіл пріоритетів між завданнями;  Г. організація робочого місця та місць для відпочинку;  Д. всі варіанти відповідей вірні. |

**ТЕСТИ**

**ТЕМА СТРЕС ТА ПРОФЕСІЙНЕ ВИГОРАННЯ**

**ВІДПОВІДІ**

**Група**

**ПІБ**

|  |  |
| --- | --- |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |